

# 7月給食だよ!



令和3年6月30日  
上長飯認定こども園

## 給食目標

未満児	慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦しよう
以上児	夏野菜を収穫し、素材の味や香りを楽しもう

## 予定献立表

日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月 12 26	オレンジ	サマーカレー がんばれピーマン	ぎゅうにゅう ばかうけ
火 13 27	ぎゅうにゅう コーンフレーク	なつやさいたっぷりとうにゅうスープ ちくわいりすのもの てっかみそ	フルーツポンチ★
水 14 28	バナナ	チキンのトマトチーズ焼き ポイルやさい もやしとあぶらあげのみそしる	ミルク まがりせんべい
木 1 15 29	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	1.29)とうふのチャンプル 15)ちゅうかふうきんぴら せんぎりだいこんのマヨネーズあえ	1.29)ぎゅうにゅう ほうれんそうマフィン★ 15)アイス ウエハース
金 2 16	おちゃ おにぎりせんべい	しろみざかなのあますあんかけ こまつないりかきたまじる	ミルク なまパン クッキー
土 3 17 31	ぎゅうにゅう クラッカー	3)ジャージャーめん やさいジュース 17.31)わふうスパゲティ ヨーグルト	ぎゅうにゅう パン
月 5 19	ぎゅうにゅう とうにゅうウエハース	はるさめじる おくらのごまあえ オレンジ	ミルク マーブルケーキ★
火 6 20	メロン	さかなのかば焼き もやしのナムル すましじる	ミルク バナナ
水 7 21	ぎゅうにゅう ベジタベ	なつやさいのにあわせ イカのドレッシングあえ 7)なつまつりメニュー	ぎゅうにゅう マシュマロサンド★ 7)だがし
木 8	ぶどう	ぶたにくととうがんのみそいため ひじきとツナのサラダ	カルピスゼリー★
金 9	チーズ	しらすほしのたまごとじ ところてん すいか	おちゃ ひやしぜんざい★ しおせんべい
土 10 24	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ひやしそうめん バナナ	ぎゅうにゅう パン
金 30	★誕生会★ おちゃ おにぎりせんべい	なつずし ハムのマリネ ほしのこスープ メロン	ぎゅうにゅう ショートケーキ



※メニューは園の都合で変更することがあります。  
 ※★印は手作りおやつです。※お弁当の日はありません。  
 ※ばら組、すみれ組、たんぽぽ組さんは七夕祭り誕生会のお米を7日(水)に2合持ってきて下さい。

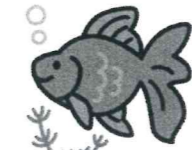


梅雨が明けると、いよいよ夏も本番です。  
 暑さで食欲も落ち気味ですが、毎日三食、しっかり食べて元気に夏を迎えましょう。  
 こまめな水分補給も忘れずに!



## 七夕夏祭り 給食メニュー

- ☆から揚げ
- ★たこやき
- ☆やきそば
- ★枝豆
- ☆とうもろこし
- ★おにぎり
- ☆ビールゼリー



## 水分補給は こまめにしよう!

- ① のどが渇く前に飲む
- ② 少しずつこまめに
- ③ ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意
- ④ ペットボトルに注意  
(飲み残しを放置しておく  
と雑菌が繁殖して食中毒  
の原因になります)

## 夏野菜の収穫!

### トマト

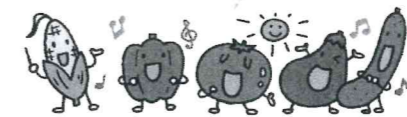


トマトの赤色⇒リコピン  
 強い抗酸化作用  
 (βカロテンの2倍、ビタミンEの100倍)  
 風邪予防・美肌効果

#### 【選び方のポイント】

- ・へたやガクが濃い緑色で枯れていない
- ・全体色が均一で皮にハリがあり、持つとずっしりと重たい
- ・おしりの部分の放射線状の線がはっきりしている

4月に子どもたちが植えてくれた夏野菜の収穫が進んでいます。自分たちで植え、育てて、収穫した野菜の味は格別です。収穫した野菜は、毎日の給食に取り入れておいしくいただいています。これからもまだまだ成長する今が旬の夏野菜の素材の味や香りを楽しんでもらいたいです。



### なす



身体を冷やす。  
 余分な水分と排出しむくみをとる利尿作用がある。

#### 【選び方のポイント】

- ・へたととげがる
- ・皮は濃い紫色
- ・ハリとツヤがあるもの

### リコピン

を上手にとるには?

- ★朝とると一番吸収率がよい!  
(朝トマトジュースが効果的)
- ★油と一緒に取ると吸収率 up!
- ★加熱すると吸収率 up!

トマトソースやシチュー、スープなど、加熱して食べるのがおすすめです!(^)!★

### パプリカ



ピーマンより倍以上のビタミンCが含まれている。  
 ・風邪の予防 ・疲労回復  
 皮膚や粘膜の健康維持を助ける

#### 【選び方のポイント】

・皮にツヤやハリがある  
 成長しすぎたものは栄養価も下がり硬くなってうまみも減ってしまう

### きゅうり



体内にこもった熱を輩出させる効果がある。

#### 【選び方のポイント】

- ・緑色が濃い
- ・いぼいぼがとげのようにとがっているもの

